



Les contraceptifs oraux en continu pourquoi, pour qui et comment ?

Jocelyn Bérubé

Est-ce que les femmes prenant des contraceptifs oraux doivent avoir une menstruation tous les mois ?

Les contraceptifs oraux en continu sont intéressants pour traiter certaines affections. Et s'ils l'étaient tout simplement pour améliorer la qualité de vie !

Pourquoi ?

En 1960, la toute première pilule contraceptive était offerte dans un distributeur contenant 21 pilules actives et 7 placebos afin d'imiter le cycle menstruel naturel et de faciliter la mise en marché du produit. En effet, considérant la mainmise de la religion catholique sur la fertilité de la femme et la montée du féminisme américain à cette époque, les D^{rs} Gregory Pincus et John Rock crurent que cette formule rendrait la pilule plus acceptable pour les femmes, les médecins et l'Église¹.

Lors de la prise de contraceptifs oraux, la menstruation n'est pas biologique, mais bien provoquée par l'arrêt des pilules¹. Pour des raisons psychologiques, culturelles et sociales, les femmes qui prennent des contraceptifs oraux décident souvent d'avoir des règles tous les mois. Toutefois, celles qui veulent diminuer la fréquence de leurs menstruations doivent savoir qu'elles peuvent le faire sans risques pour leur santé. Chez certaines femmes, l'espacement des périodes menstruelles

Le D^r Jocelyn Bérubé, omnipraticien, exerce à la Clinique de planning du Centre régional de santé et de services sociaux de Rimouski et est médecin-conseil à l'Agence de la santé et des services sociaux du Bas-Saint-Laurent.

Tableau

Affections pour lesquelles l'absence de menstruations est bénéfique^{1,2,3}

- Ménorragies
 - Liées aux fibromes utérins
 - Liées à des affections hémorragiques congénitales
 - Maladie de von Willebrand
 - Hémophilie
 - Déficience du facteur XI
 - Liées à des affections hémorragiques acquises
 - Anticoagulothérapie à long terme
 - Thrombocytopénie
- Dysménorrhée primaire et secondaire
- Endométriose et douleur pelvienne chronique
- Syndrome prémenstruel
- Anémie

est d'autant plus souhaitable qu'elles peuvent tirer profit des indications médicales recommandant cette pratique^{1,2} (tableau). De plus, l'utilisation des contraceptifs oraux en mode continu en augmente l'efficacité^{2,3}. En effet, après trois semaines, les oublis ont beaucoup moins de conséquences. En fait, sept pilules peuvent être oubliées sans risque de grossesse.

Lors de la prise de contraceptifs oraux, la menstruation n'est pas biologique, mais bien provoquée par l'arrêt des pilules. Pour des raisons psychologiques, culturelles et sociales, les femmes qui prennent des contraceptifs oraux décident souvent d'avoir des règles tous les mois. Toutefois, celles qui veulent diminuer la fréquence de leurs menstruations doivent savoir qu'elles peuvent le faire sans risques pour leur santé.

Repère

Peu de médicaments ont été autant étudiés que les contraceptifs oraux depuis leur mise en marché. Les premières études cliniques sur la réduction de la fréquence des menstruations ont été publiées en 1977¹. Il n'y a jusqu'à maintenant aucune preuve scientifique que les menstruations tous les mois ont un effet bénéfique sur la santé des utilisatrices de contraceptifs oraux. Au contraire, l'absence de cycles menstruels répétitifs chez les femmes des sociétés primitives (Ex. : chasseurs-cueilleurs) en raison de longues périodes d'aménorrhée liées à la grossesse et à l'allaitement prolongé était bénéfique pour la santé, selon certains auteurs¹.

Pour qui ?

Pour toutes les femmes qui veulent améliorer leur qualité de vie. Celles qui présentent des symptômes d'hypo-œstrogénie liés à la période d'arrêt (Ex. : migraine ou céphalée de sevrage, bouffées de chaleur, etc.) pourront bénéficier davantage de ce mode d'utilisation³. Il s'agit, de plus, du premier choix pour traiter les saignements attribuables à des troubles de la coagulation et d'un traitement très efficace de la dysménorrhée primaire et secondaire (endométriose)^{1,2} (*tableau*). Chez la femme jeune, la dysménorrhée primaire est la cause la plus fréquente d'absentéisme au travail et à l'école. Les athlètes peuvent aussi profiter grandement d'une modulation de la fréquence de leurs menstruations pour favoriser les périodes d'entraînement et de compétition. La prise de contraceptifs oraux en mode continu pourrait même diminuer le risque de blessures sportives, selon certaines études⁴.

Comment ?

Pour obtenir une réduction de l'incidence de la métrorragie et une amélioration de la satisfaction de la patiente, il est préférable d'attendre la disparition des effets secondaires survenant pendant les premiers

mois d'utilisation avant de recommander une utilisation en mode continu⁵. Il faut oublier la règle des trois mois. Ce n'est pas à nous de décider de la longueur du cycle artificiel des femmes. Certaines voudront tout de même arrêter après trois mois pour vérifier l'absence de grossesse ou pour éliminer certains effets indésirables comme le ballonnement abdominal qui survient à l'occasion après quelques mois d'utilisation. Les autres peuvent choisir elles-mêmes la fréquence qui convient le mieux à leurs besoins, la période d'aménorrhée pouvant se prolonger sur plusieurs années. Si des saignements surviennent (souvent attribuables à l'atrophie) après les trois premières semaines de prise de la pilule et qu'ils persistent, il est alors recommandé de faire un arrêt de quatre à sept jours puis de reprendre en continuant avec les pilules restant dans le distributeur. Un arrêt de quatre jours seulement permet de limiter les symptômes liés à cette période de sevrage hormonal. Cette pause de quatre jours augmente aussi l'efficacité des contraceptifs oraux en bloquant très tôt la sécrétion de FSH et la croissance folliculaire, que ces derniers soient pris en continu ou selon le mode séquentiel^{2,3}.

Tous les contraceptifs oraux monophasiques peuvent être utilisés en mode continu. Une étude récente a montré qu'il était aussi possible d'utiliser les contraceptifs oraux triphasiques en mode continu⁶. Il en est de même pour le timbre Evra^{MC*} et l'anneau NuvaRing^{MC7,8}. Pour une prise en continu, ce dernier peut être changé à la même date chaque mois. L'anneau NuvaRing inhibe l'ovulation pendant au moins 35 jours. Aux États-Unis, Seasonale®, dont les distributeurs contiennent 84 pilules actives et 7 placebos, a été mis sur le marché en 2003 pour une uti-

Un avis a été émis concernant un risque accru de thrombo-embolie veineuse lié à l'utilisation du timbre Evra. Ce risque ne concerne que le timbre utilisé aux États-Unis.

La prise de contraceptifs oraux en mode continu constitue le premier choix pour traiter les saignements attribuables aux troubles de la coagulation et un traitement très efficace de la dysménorrhée primaire et secondaire (endométriose).

Il faut oublier la règle des trois mois. Ce n'est pas à nous de décider de la longueur du cycle artificiel des femmes. Elles peuvent choisir elles-mêmes la fréquence qui convient le mieux à leurs besoins, la période d'aménorrhée pouvant se prolonger sur plusieurs années.


Repères

Summary

Extended oral contraceptive regimen. In 1960, the first oral contraceptive pills consisted of 21 active pills followed by 7 hormone-free pills. The manufacturers were imitating the natural menstrual cycle to facilitate their marketing. However, the oral contraceptive user's monthly periods are not "biological" but rather induced by the withdrawal of the hormones. Today, women who prefer to decrease the frequency of their menstruations can do it at no risk for their health. For some of them, reducing the frequency of menstrual periods is even desirable from a medical perspective. Thus, it is no longer just a passing fad, but a different and approved way of using oral contraceptives.

Keywords: oral contraceptive pills, continuous regimen, hormone-free interval, breakthrough bleeding

lisation en mode continu. Le produit est actuellement soumis à Santé Canada pour approbation. Plus récemment, Wyeth a aussi présenté une demande d'homologation à Santé Canada pour un nouveau contraceptif oral contenant 20 µg d'éthinylœstradiol et 90 µg de lévonorgestrel avec indication d'utilisation en mode continu pendant un an. Il ne s'agit donc plus seulement d'une mode, mais bien d'une façon différente d'utiliser les contraceptifs oraux avec l'indication définie comme telle pour certains produits.

Pour obtenir des informations à remettre à vos patientes, consultez le site Internet www.planningchrr.com et imprimez le dépliant « La pilule en continu » dans la section Feuilles d'information. 

Date de réception : 25 novembre 2005

Date d'acceptation : 11 février 2006

Mots-clés : contraceptifs oraux, prise en continu, période d'arrêt, saignements irréguliers

Bibliographie

1. Kaunitz AM. Menstruation: choosing whether... and when. *Contraception* 2000; 62 (6) : 277-84.
2. Kaunitz AM. Choosing to menstruate or not. *Contemporary OB/GYN* 2001; 1 : 72-91.
3. Sulak PJ, Carl J, Gopalakrishnan I et coll. Outcomes of extended oral contraceptive regimens with a shortened hormone-free interval to manage breakthrough bleeding. *Contraception* 2004; 70 (4) : 281-7.
4. Bennell K, White S, Crossley K. The oral contraceptive pill: a revolution for sportswomen? *Br J Sports Med* 1999; 33 (4) : 231-8.
5. Black A, Francoeur D, Rowe T. Consensus canadien sur la contraception, 2^e partie de 3 *J Obstet Gynaecol Can* 2004; 26 (3) : 255-95.
6. Shulman LP. The use of triphasic oral contraceptives in a continuous regimen. *Contraception* 2005; 72 (2) : 105-10.
7. Ling FW. Achieving extended amenorrhea with the contraceptive patch. *OB/GYN Clinical Alert* 2005; 22 (4) : 29-30.
8. Miller L, Verhoeven CH, Hout J. Extended regimens of the contraceptive vaginal ring. *Obstet Gynecol* 2005; 106 (3) : 473-82.